

๑๕



คน มัก โกรธ
ย่อ ม ไม่ เป็น ที่ รัก

บุคคลฆ่าความโกรธได้ย่อมอยู่เป็นสุข
เมื่อฆ่าความโกรธได้แล้วย่อมนิเสธโรค
พระอริยเจ้าทั้งหลายย่อมสรรเสริญ
การฆ่าความโกรธ อันมีรากเป็นพิษมียอดหวาน
เพราะบุคคลฆ่าความโกรธนั้นเสียแล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก





คนมักโกรธย่อมไม่เป็นที่รัก

๑๒๕

การอยู่ร่วมกันอย่างผาสุกและอบอุ่นใจ ถือเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์อย่างหนึ่ง เมื่ออยู่ร่วมกันตั้งแต่สองคนขึ้นไป จะมีการสื่อสารกันเกิดขึ้น วิธีการสื่อสารที่ดีนั้น จะต้องออกมาในเชิงบวก เปิดเผย ตรงไปตรงมา เต็มไปด้วยความจริงใจ อีกทั้งยังต้องแฝงด้วยความรักและปรารถนาดี และเพื่อบรรยากาศอันดีด้วยควรมีรอยยิ้มให้แก่กัน ความอบอุ่นใจจะได้บังเกิดขึ้น รอยยิ้มและมิตรภาพจะเป็นหัวใจชั้นดี เชื่อมกันและกัน ทำให้สามารถขจัดปัญหาการกระทบกระทั่ง ความไม่เข้าใจกัน ถ้ามีความเอื้ออาทรเอาใจใส่ต่อกัน ให้การสนับสนุนกันในการทำความดี ก็จะทำให้ผูกพันแน่นแฟ้นกันยิ่งขึ้น เพราะสายใยแห่งบุญจะเป็นตัวเชื่อมประสานที่เหนียวแน่นมั่นคงถาวรยิ่งกว่าสิ่งใดๆ ฉะนั้นให้หมั่นสั่งสมบุญให้มากๆ ทำทั้งทาน ศีล ภาวนา ให้ถึงพร้อม

มีวาระแห่งพุทธภาษิตใน ฆัตตวาสูตร ความว่า

“โกธํ ขตฺวา สุขํ เสติ	โกธํ ขตฺวา น โสจติ
โกธสฺส วิสมุลสฺส	มธุรคฺคสฺส เทวเต
วธํ อริยา ปลฺลสนฺติ	ตถฺหิ ขตฺวา น โสจติ

บุคคลฆ่าความโกรธได้ย่อมอยู่เป็นสุข เมื่อฆ่าความโกรธได้แล้วย่อมไม่เศร้าโศก นนฺะเทวดา พระอริยเจ้าทั้งหลายย่อมสรรเสริญ การฆ่าความโกรธ อันมีรากเป็นพิษ



คนมักโกรธย่อมไม่เป็นที่รัก

๑๓๐

**มียอดหวาน เพราะบุคคลฆ่าความโกรธนั้นเสียแล้ว ย่อมไม่
เศร้าโศก”**

ความโกรธเป็นประจุไฟเผาผลาญจิตใจ ทำให้เราร้อนอยู่ไม่
เป็นสุข ก่อให้เกิดโทษภัยร้ายแรงตามมา ผู้ที่มีสติข่มความ
โกรธไว้ได้ ไม่ไปมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับใคร ไม่กระทบ
กระทั่งใคร จะอยู่เป็นสุข ไม่มีเวรมีภัยเบียดเบียน จะไม่เศร้าโศก
จะมีแต่ความชื่นบาน ผิวพรรณวรรณะก็ผ่องใส

การอยู่ร่วมกับบุคคลหมู่มากนั้น ต้องระมัดระวังเรื่อง
คำพูด อย่าให้มีการบาดหมางกัน ต้องรู้จักประนีประนอม
บัวไม่ให้ช้ำน้ำไม่ให้ขุ่น อย่าเอาแต่ใจตนเอง หรือเอาความเห็น
ของตัวเองเป็นใหญ่ ต้องมีเหตุผล อย่าใช้อารมณ์ ให้เอาส่วนรวม
เป็นหลัก อยู่ร่วมกันต้องมีสาราณียธรรม คือจะคิด จะพูด จะทำ
ต้องประกอบด้วยจิตที่เมตตา มีสิ่งใดก็แบ่งปันกัน มีศีล มีทิวฐิ
เสมอกัน เช่นนี้การทะเลาะวิวาทจะไม่เกิดขึ้น หมู่คณะจะรักใคร่
สมัครสมานสามัคคีกลมเกลียวเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

ครั้งที่สมเด็จพระชินสีห์ประทับอยู่ที่พระเชตवनาราม
มหาวิหาร พระองค์โปรดประทานพระธรรมเทศนา โดยปรารภ
ถึงภิกษุผู้มักโกรธรูปหนึ่งว่า เพราะความมักโกรธเอาแต่ใจ ไม่รู้
จักออมชอมกัน จึงมีผลร้ายทำให้ส่วนรวมเดือดร้อนไปด้วย
และเดือดร้อนไปถึงนักปราชญ์ในกาลก่อน ถึงขั้นต้องถูกขับไล่



คนมักโกรธยอมไม่เป็นที่รัก

๑๓๑

ให้ไปอยู่ในที่ที่ไม่สะอาด เต็มไปด้วยคุณถึง ๓ ปี จากนั้นพระองค์
ทรงตรัสพระธรรมเทศนาว่า

*ในอดีตกาล ครั้งที่พระเจ้าพรหมทัตทรงเสวยราชสมบัติ
อยู่ในกรุงพาราณสี มีนาคราชตนหนึ่งชื่อมหาทัตตระ เป็นบุตร
ของพญานาคมีนามว่าสุรทัตตระ ในทัตทรนาคพิภพซึ่งอยู่ในป่า-
หิมพานต์ น้องชายของมหาทัตตระ ชื่อว่าจุลทัตตระ เป็นผู้มัก
โกรธ เอาแต่ใจ ถ้าไม่พอใจนาคใดก็เที่ยวทุบตีรังแกนาคหนุ่ม
ทั้งหลาย รวมไปถึงบ่าวไพร่บริวาร ด้วยอัธยาศัยที่มีอติมานะ
เอาแต่ใจ ใครจะว่ากล่าวตักเตือนก็ไม่ได้

พญานาคผู้เป็นบิดาอิดหนาระอาใจ อยากจะแก้ไขนิสัย
ไม่ดีของลูกชาย แต่ก็ไม่รู้จะอย่างไร ครั้งหนึ่ง จุลทัตตระ
ได้ก่อเรื่องขึ้น พญานาคบิดาทรงพิโรธ จึงมีอุบายให้ขับ
จุลทัตตระออกไปจากนาคพิภพเพื่อเป็นการสั่งสอน แต่
มหาทัตตระผู้เป็นพี่ชายได้ทูลขอไว้ ครั้นต่อมา ไปทำเรื่องอีก
จนได้ นาคพี่ชายช่วยพุดตัดทานบิดาไว้อีก พอถึงครั้งที่ ๓ ไปทำ
เรื่องร้ายแรง ทำให้นาคส่วนใหญ่ต้องเดือดร้อน ครั้งนี้ตัดทาน
ไว้ไม่อยู่ ทั้งนาคพี่ชายและน้องชายถูกบิดาขับไล่ให้ไปอยู่ด้วยกัน



คนมักโกรธย่อมไม่เป็นที่รัก

๑๓๒

ในที่ซึ่งเต็มไปด้วยคุณหรืออุจจาระ ของสกปรกไม่สะอาด
ใกล้กรุงพาราณสี ถูกกักบริเวณโดยมีกำหนดเป็นเวลา ๓ ปี

นาคสองพี่น้องพากันเศร้าโศกเดือดร้อนใจไม่สบายใจ
ทั้งหว่าดระวางที่ต้องมาอยู่ในถิ่นมนุษย์ ต้องถูกเด็กชาวบ้านรัง
ไล่ขว้างปาด้วยท่อนไม้บ้าง ก้อนดินบ้าง บ้างก็พุดดูหมิ่นเยาะเย้ย
ถากถางด่าว่า ไฉนตัวอะไร จะไปไหนก็ต้องเลื่อยคลานเอาตัว
ไถไป ตัวก็โต ทั้งหนัก ทั้งใหญ่ แต่มีหางเรียวเล็ก เที้ยวหากิน
บกกินเขียดเป็นอาหาร

เมื่อจุลลทัทธระได้ฟังคำดูหมิ่นเช่นนั้น รู้สึกเป็นเดือด
เป็นแค้นมาก ทนไม่ไหว จึงบอกกับพี่ชายว่า “เด็กเหล่านี้ไม่รู้
อานุภาพของพวกเรา ไม่รู้ว่าเราเป็นชาติอสรพิษ จึงสบประมาท
กล่าวพรูสวาทเช่นนี้ เราต้องพนพิฆให้เด็กเหล่านี้ถึงความพินาศ”
มหาทัทธระผู้เป็นพี่ชายจึงตักเตือนน้องว่า “ธรรมดาผู้ที่ถูก
ขับไล่จากที่อยู่ของตน ต้องระเห่เร่ร่อนไปอยู่ถิ่นอื่น ควรสร้าง
ฉางใหญ่เอาไว้ใส่คำด่าว่าสบประมาทของคนหยาบคายทั้งหลาย
ที่ใดที่ไม่มีผู้รู้จักชาติ ตระกูล ยศศักดิ์ และสมบัติของเรา ที่นั้น
ไม่ควรมีมานะถือเนื้อถือตัว ควรเจียมตัวไม่ให้ใครรู้จักฐานะ
ของเรา จึงจะเป็นการดี ผู้มีปัญญาจะมีเดชานุภาพลักพานิด
เมื่อตกอยู่ต่างถิ่น ก็ควรอดทนต่อการดูหมิ่น แม้แต่คำพุดชมชูของ
พวกทาสก็ต้องอดทน”



คนมักโกรธย่อมไม่เป็นที่รัก

๑๓๓

เมื่อนาคพิชายสั่งสอนดังนี้แล้ว นาคน้องชายค่อยๆ สงบลง พยายามฝึกหัดปฏิบัติตามโอวาทของพี่ชาย โดย ประพฤติวัตรระงับความโกรธ ช่มใจสงบสติอารมณ์ตลอดมา จนกระทั่งครบ ๓ ปี เมื่อครบกำหนดแล้ว พญานาคบิดารับสั่ง ให้กลับเข้าไปยังนาคพิภพตามเดิม ตั้งแต่นั้นมา นาคผู้น้องก็สิ้น มานะ ไม่มักโกรธด่าว่าทุบตีบ่าวไพร่บริวารอีกต่อไป

ครั้นสมเด็จพระบรมศาสดาตรัสเรื่องในอดีตแล้ว ทรง แสดงอริยสัจสี่ไป เมื่อจบอริยสัจ ภิกษุผู้มักโกรธเอาแต่ใจ ได้บรรลุอนุคามิผล จากนั้นพระพุทธองค์จึงประชุมชาดก ยกบุคคลขึ้นประกาศว่า จุลลทัทธรนาคผู้น้องชายในครั้งนั้นคือ ภิกษุผู้มักโกรธนี้ ส่วนมหาทัทธรนาคพี่ชาย คือเรตถาคคตเอง

จากเรื่องนี้ เราจะเห็นโทษของความมักโกรธอย่างน้อย ๒ สถาน คือ ๑. ทำให้ไม่เป็นที่รัก ผู้อื่นเกิดความเอือมระอา เบื่อหน่าย ๒. ทำให้ตนเองได้รับความทุกข์ อีกทั้งยังพลอย ให้คนอื่นได้รับความทุกข์อีก ด้วยเหตุนี้เราพึงสังวรไว้ว่า ความโกรธ จะทำลายทั้งตนเองและมิตรสหาย เป็นเหมือนไฟเผากายและใจ ให้ไหม้เกรียม อากาทุหนหันพลันแล่น พุดจาว่าหาหยาบคาย ดูถูกดูหมิ่นสบประมาทผู้อื่น เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ เพราะธรรมดา คนเรา ไม่มีใครชอบคำด่าว่าเหน็บแนม ทุกคนชอบฟังคำพูดที่ ไพเราะจริงใจ เป็นคำยกใจ ฟังแล้วสบายหูสบายใจ



คนมักโกรธย่อมไม่เป็นที่รัก

๑๓๔

ดังนั้น ไม่ควรที่ใครจะถือเอาอารมณ์ตนเองเป็นใหญ่ ให้ถือเอาความถูกต้องดีงาม เอาความดีความโอบอ้อมอารี เป็นหลัก จะพูดจาอะไร ต้องตรงให้ดี คิดให้มากก่อนพูด อย่าให้กระทบกระเทียบใคร และให้อวดทน อย่าให้ความโกรธ ออกนอกหน้า ต้องให้มีเมตตา อ่อนโยน มีความกรุณาเอื้ออาทร ต่อกัน ให้อภัยกัน อย่าทำตัวเป็นคนประเภทยอมหักไม่ยอมงอ ตีอรั้นจนไม่ยอมฟังใคร มากด้วยอดิमानะ มุทะลุจุดันเช่นนี้ จะไม่เป็นที่รักของคนอื่น

ถ้าจะให้เป็นที่รัก ต้องไม่มักโกรธ จึงจะเป็นที่รักของ ทั้งมนุษย์และเทวา ให้ฝึกหัดข่มใจข่มความโกรธ และขจัดมัน ออกไปอย่าให้เหลือ วิธีการที่ดีที่สุดคือต้องหมั่นเจริญสมาธิภาวนา ฝึกทำใจให้หยุดให้นิ่ง เป็นวิธีหยุดความโกรธที่ได้ผลที่สุด ทั้งได้บุญด้วย การทำใจหยุดนิ่งเฉยๆ ฝึกสติควบคุมใจให้อยู่ใน กลางกาย ถ้าใจอยู่กับเนื้อกับตัว ใจใสใจสงบนิ่งอยู่ตรงนี้ได้แล้ว ใจจะเยือกเย็น จะมีความสุขมาก เมื่ออยู่ในแหล่งของสติ แหล่ง ของปัญญาในกลางกาย ฉะนั้นต้องทำให้ถูกหลักวิชชาอย่างนี้ แล้วเราจะเป็นผู้ที่มีความสุข เป็นที่รักของทุกๆ คน และจะ สมปรารถนาในชีวิตกัน

